Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
CDC 24/7: Salvamos vidas. Protegemos a la gente™

Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

Use una cubierta de tela para cara para ayudar a desacelerar la propagación del COVID-19

Cómo usar una cubierta de tela para la cara

Las cubiertas de tela para cara deben:

- ajustarse de manera firme pero cómoda contra los lados de la cara
- asegurarse a las orejas con algún tipo de lazo
- incluir varias capas de tela
- permitir respirar sin restricción
- poder lavarse y secarse en secadora sin sufrir daños ni deformarse

Recomendaciones de los CDC sobre las cubiertas de tela para la cara hechas en casa

Los CDC recomiendan usar cubiertas de tela para cara en entornos públicos donde sea difícil mantener otras medidas de distanciamiento social (p. ej., tiendas de comestibles y farmacias), **especialmente** en áreas de transmisión significativa en la comunidad.

Los CDC también recomiendan el uso de cubiertas de tela para cara simples para desacelerar la propagación del virus y evitar que quienes puedan tener el virus sin saberlo lo transmitan a otras personas. Las Cubiertas de tela para cara confeccionadas con artículos del hogar o hechas en casa a partir de materiales comunes de bajo costo pueden usarse como medida adicional y voluntaria de salud pública.

Las cubiertas de tela para cara no se deberían usar en niños menores de 2 años ni en personas con problemas respiratorios o que estén inconscientes, incapacitadas o no sean capaces de quitárselas sin ayuda.

Las cubiertas de tela para cara recomendadas no son mascarillas quirúrgicas ni mascarillas de respiración N-95. Esos son suministros críticos que se deben continuar reservando para los trabajadores de la salud y otros miembros del personal médico de respuesta a emergencias, como lo recomienda la guía actual de los CDC.

¿Las cubiertas de tela para cara deben lavarse o limpiarse de alguna manera con regularidad? ¿Con qué frecuencia?

Sí. Se las debe lavar rutinariamente según la frecuencia de uso.

¿Cómo se deben esterilizar/limpiar de manera segura las cubiertas de tela para la cara?

Lavar las cubiertas para la cara en la lavadora es suficiente.

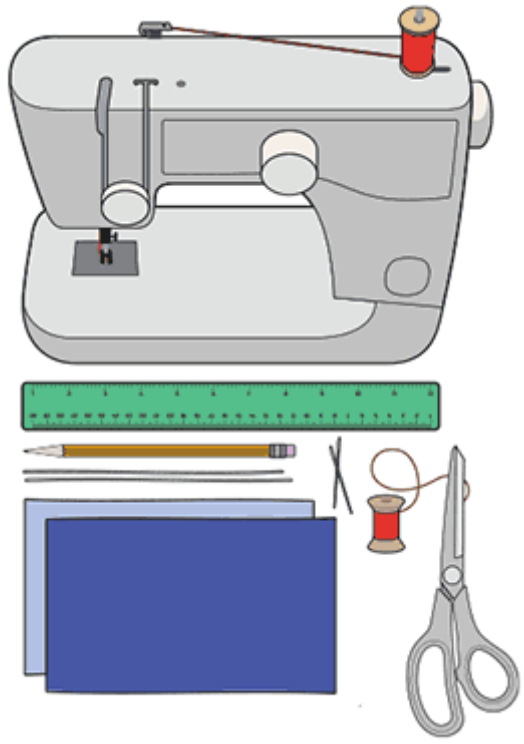
¿Cómo se debe retirar de manera segura una cubierta de tela para la cara usada?

Las personas deben tener cuidado de no tocarse los ojos, la nariz y la boca al quitarse su cubierta para la cara, y lavarse las manos de inmediato luego de sacársela.

Instrucciones con y sin costuras

cubierta de tela para la cara cosida

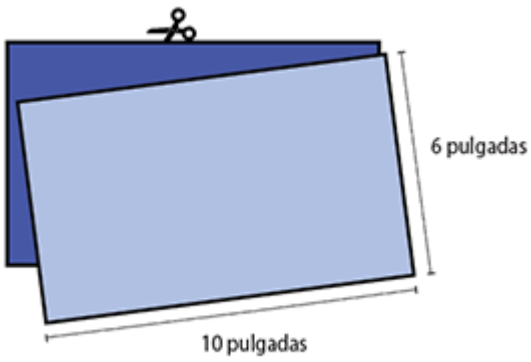
Materiales



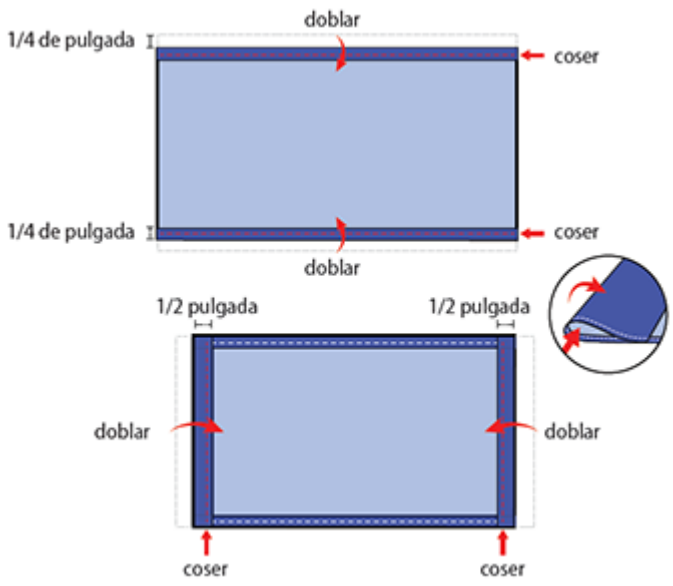
- Dos rectángulos de 10" x 6" de tela de algodón
- Dos trozos de elástico de 6" (o gomas elásticas, cuerdas, tiras de tela o sujetadores para el cabello)
- Aguja e hilo (u horquilla para el cabello)
- Tijeras
- Máquina de coser

Tutorial

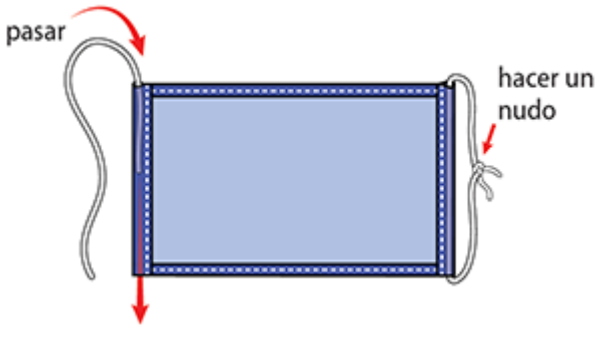
1. Corte dos rectángulos de 10 x 6 pulgadas de tela de algodón. Use algodón de trama cerrada, como telas acolchadas o sábanas de algodón. La tela de las camisetas funcionará sin problemas. Coloque un rectángulo sobre otro; deberá coser la mascarilla como si se tratara de una sola pieza de tela.



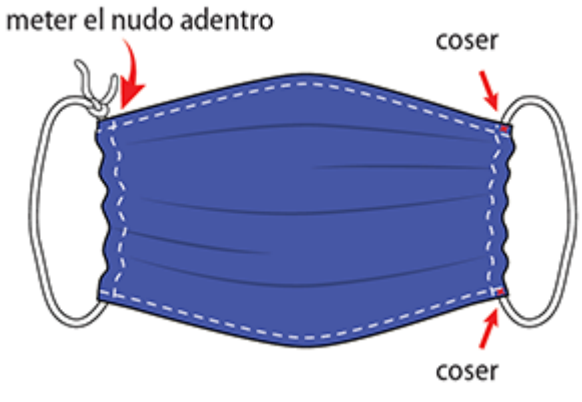
2. Doble los lados largos ¼ de pulgada y haga el dobladillo. Luego, pliegue la capa doble de tela ½ de pulgada en los lados cortos y cósala.



3. Pase un elástico de 6 pulgadas de largo por 1/8 pulgada de ancho por el dobladillo más ancho a cada lado de la mascarilla. Estos serán los sujetadores para las orejas. Use una aguja grande u horquilla para el cabello para enhebrarlos. Ate firmemente los extremos.
¿No tiene elástico? Use sujetadores para el cabello o bandas elásticas para la cabeza. Si solo tiene una cuerda, puede hacer los lazos más largos y atar la mascarilla detrás de la cabeza.



4. Tire suavemente del elástico para que los nudos queden dentro del dobladillo. Frunza los laterales de la mascarilla sobre el elástico y ajústelos para que la mascarilla se adapte a su rostro. Luego, cosa el elástico en su lugar para evitar que se deslice.

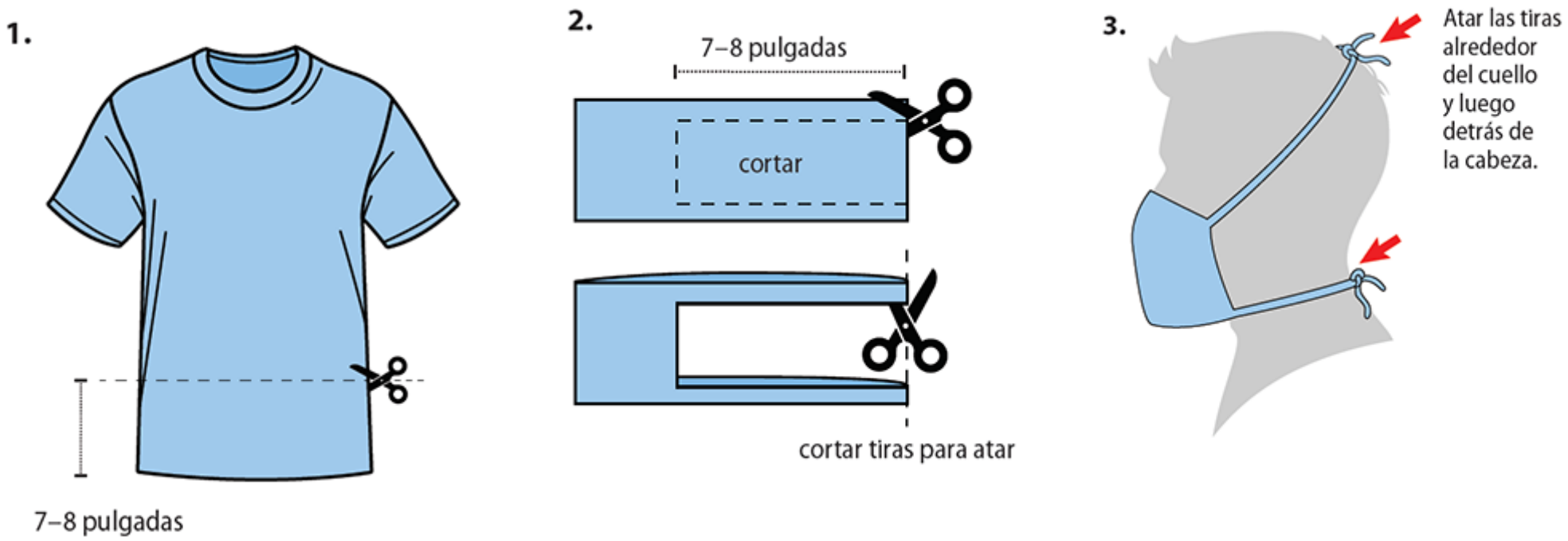


Cubierta para la cara rápida con camiseta (método sin costuras)

Materiales

- Camiseta
- Tijeras

Tutorial

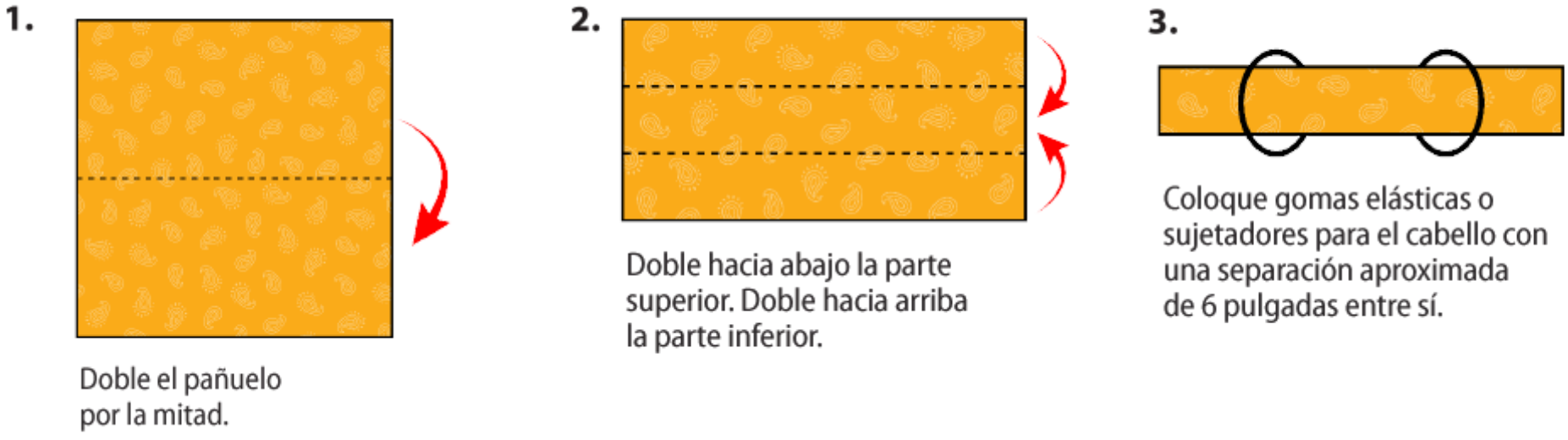


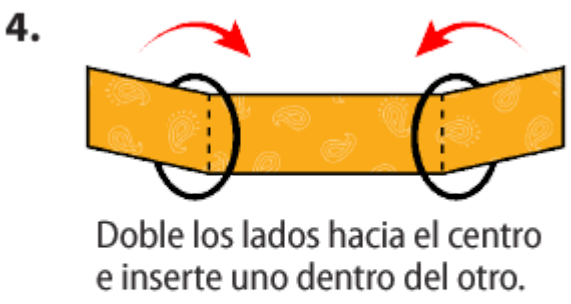
Cubierta para la cara con pañuelo (método sin costuras)

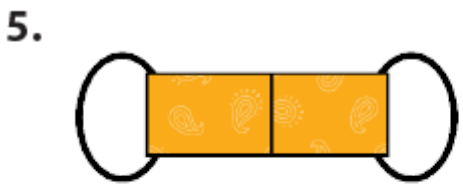
Materiales

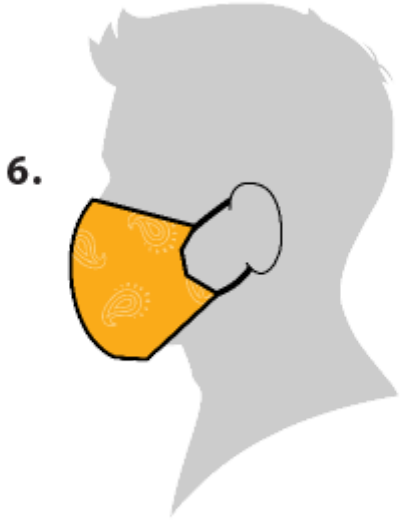
- Pañuelo (tela cuadrada de algodón de 20" x 20" aproximadamente)
- Gomas elásticas (o sujetadores para el cabello)
- Tijera (si cortará su propia tela)

Tutorial









Más información

- Serie de videos en ASL: cubierta de tela para cara fácil de hacer
- Video: Cómo hacer su propia cubierta para la cara

Esta página fue revisada el 13 de abril de 2020